

主な行事予定

詳細は後日通知
参照して下さい。

コロナ感染状況を勘案しつつ準備を進めています。

☆自治会

◎組長会議(第4回)

☆9月18日(日) 大句自治会館

(1) 1A組長〜9A組長・三役・
環境衛生委員長・環境衛生委員が参加

午後1時30分開催・約40分間予定

(2) 9B組長〜20A組長・三役・
氏子委員長・氏子委員が参加

午後2時30分開催・約40分間予定

(3) 20B組長〜30組長・三役・防災委員長・
体育委員・防災委員・監事・委嘱委員が参加

午後3時30分開催・約40分間予定

◎親睦レクリエーション 10月16日(日)

・鎌倉 長谷寺・高徳院鎌倉大仏様
・鎌倉殿の13人ドラマ館・鶴岡八幡宮他

◎敬老会 10月24日(月)阿夫利荘
・今回から80歳以上の方が対象です。

☆ミサロ

◎9月22日(金) 岡崎福祉館 午後1時30分か
5

- ・紙芝居
- ・誕生会(9月生まれの方)

市民総ぐるみ大清掃

◎「第90回市民総ぐるみ大清掃」

9月11日(日)午前8時〜9時まで

(清掃場所) 各組の地域内

○実施していない組の方々をお願い!!

右記の地域内・1時間です。実施を!

地区内・環境整備のため、

組員が協力して是非実施してください。

「県民割」9月末まで

「お得な!お得な!話」

既に利用されている方も多いかと

思います。参考にお知らせします。

①例えば、税込み10,000円のホテルに
一泊するとします。

県民割引5,000円と金券2,000円

結果は3,000円で一泊

②ホテル6,000円〜①未満

割引3,000円 金券2,000円

③日帰りII割引1,500円と

金券1,000円

◎条件 住所II神奈川県(証明資料提示)

コロナ接種3回済(接種券提示)

◎県ブロックII神奈川県・茨城・栃木・群馬・

埼玉・千葉・山梨・静岡

日本人の三大国民病とは?

●皆さん「三大国民病」をご存じですか?

「肩こり」「腰痛」「膝痛」だそうです。

心当たりありませんか?

スマホを見ていて知りました。

●慢性疾患や骨には異常が見られない疾

患で、医者に行くと「とりあえず治療」と

して「痛み止め」「ブロック注射」「湿布」を

行ってくれます。「加齢だな!」もありま

すが。

●なぜ起きるのか?少々難しいですが。

身体は決められた動きで動けばOK

☆「肩こり」は「肩甲骨上腕リズム」II「腕と

肩は協力し合って動くように設計され

ている。」のだそうです。

例:パソコンで指先のみ使い、腕・肩は動

かさない!それも長時間IIリズムに反

します。たまには腕を上げて肩を引き

上げる等の運動を!

☆「腰痛」は「腰椎骨盤リズム」II「腰椎と

股関節が協力し合って動くように設計

されている。

●長時間の正座や腰掛は立って運動を!

☆「膝痛」は体重の3倍〜8倍を負担して

いる膝。股の内側の筋肉「内側広筋」を

意識して、屈伸等の運動を!

●「ロトレ」という簡単な運動があります。

次回に記載します。